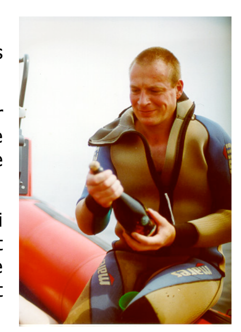
Bienvenue au Wolu Plongée Club



Le mot du président



Bonjour à toi, jeune plongeuse, jeune plongeur !
Je suis heureux de voir que tu as trouvé le chemin vers notre club.

Le Wolu pourra dans un premier temps te sembler « impénétrable », un peu comme une grande machine dont on voit l'extérieur sans vraiment savoir ce qui se passe à l'intérieur…

Le but de ce welcome-pack est de t'expliquer le pourquoi et le comment du fonctionnement de notre club. Ce petit dossier est le fruit d'une longue compilation de suggestions, informations, demandes… qui ont fait surface au fil des années.

Fais confiance au Wolu, c'est l'un des plus grands et des plus anciens clubs de Belgique. Depuis sa création en 1964, des membres motivés et bénévoles enseignent la plongée à tous ceux de 14 ans et plus qui s'intéressent au monde de Neptune. Bien plus encore, le Wolu représente une grande famille : il offre plaisir, détente et des amis pour toute une vie - chacun d'entre nous ayant déjà une passion commune : la plongée.

Le Wolu sera pour toi un point d'appui dans cette grande aventure qu'est la plongée. En plus des cours et des exercices de plongée, le club organise des sorties, des formations spécialisées, des vacances, des festivités… autant d'activités auxquelles tu es le bienvenu toute l'année, été comme hiver.

En fait, ce « welcome pack » est un manuel d'utilisation : il t'explique qui sont les administrateurs, moniteurs et instructeurs, comment participer à une sortie, comment louer du matériel, comment faire tes premiers pas de plongeur, à qui poser des questions spécifiques… Bref, il va te mettre en piste pour une belle carrière de plongeur.

Je pourrais écrire des pages et des pages sur l'esprit du Wolu, mais l'âme de notre club, ce sont ses membres - comme toi aujourd'hui.

Je te souhaite de tout cœur la bienvenue chez nous, j'espère que le club te plaira et que nous aurons bientôt l'occasion de plonger ensemble.

Il y a bien longtemps maintenant que mon premier moniteur, lors de mon tout premier cours, m'a donné ce conseil *: « Allé Ket, Vas-y, lance-toi, participe ! Tu verras, c'est un club formidable, qui ne te décevra pas. »*

Il avait raison….

Bienvenue au WOLU et bonnes plongées !

Johan

Présentation du Club

Le **Wolu Plongée Club** est une A.S.B.L. fondée en septembre 1964.

Le **Wolu Plongée Club** est l'un des premiers clubs affiliés à la **LIFRAS** (Ligue francophone de recherches et d'activités subaquatiques) et au travers de celle-ci, à la **FEBRAS** (Fédération belge de recherches et d'activités subaquatiques) membre fondateur de la **CMAS** (Confédération mondiale d'activités subaquatiques), le 11 janvier 1959 à Monaco avec 13 autres fédérations.

Il est l'un des plus anciens clubs belges de plongée et l'un des plus importants (avec plus de 200 membres !). De nombreux moniteurs et encadrants s'y consacrent bénévolement à l'enseignement de la plongée.

Les activités pratiquées au sein du club sont :

- La plongée sous-marine sportive.
- La plongée en apnée.

D'autres disciplines, annexes à la plongée, sont également pratiquées au sein du Club, telles que :

- Les techniques subaquatiques (TSA).
- La nage avec palmes.

Et bientôt, de nouveaux cours spécialisés seront proposés, avec notamment des cours de plongée photo (min. 2*) et des cours de plongée technique (min. 3*).

La plongée au **Wolu Plongée Club** se pratique en toute sécurité à partir de 14 ans et notre plus ancien plongeur dépasse allègrement les 75 printemps (les membres âgés de moins de 18 ans doivent fournir une autorisation parentale, cf. annexe).

Nos entraînements ont lieu :

Le mardi de 21h45 à 22h45	pour les entraînements apnée et nage avec palmes
Le jeudi de 20h00 à 21h00	pour les entraînements préparation 1* & 2*
Le jeudi de 21h00 à 22h00	pour les entraînements préparation 3* pour les entraînements TSA
Le jeudi de 22h00 à 23h00	pour les entraînements apnée et nage avec palmes

Tu y trouveras une ambiance très conviviale et une franche camaraderie.

Nous te souhaitons la bienvenue au **Wolu Plongée Club**.

L'école de plongée du Wolu Plongée Club

L'école est placée sous la direction de notre chef d'école, Pierre Fromont, dont la charge principale est d'organiser l'enseignement. Il fait le lien avec le conseil d'administration du club et la commission de l'enseignement de la ligue. Il veille également au respect des règles de plongée édictées par la ligue ou le club, dans toutes les activités de l'école.

Une vingtaine de moniteurs aidés de nombreux autres encadrants, répartis sur nos différentes heures d'entraînement, assurent l'enseignement théorique et pratique de la plongée. Parallèlement, ces encadrants assument l'enseignement et la formation de nos plongeurs lors des sorties club.

La formation et les entraînements en piscine sont scindés par brevets repartis sur les heures d'occupation de la piscine. À la fin de chaque cycle d'enseignement, les candidats aux trois premiers brevets de plongée, après une évaluation, sont conviés à un passage de brevet et les réussites sont homologuées par la **LIFRAS** et la **CMAS.** Les candidats au brevet 3* et divers brevets de moniteurs sont présentés en fin de cycle à un jury fédéral.

Chaque année, notre école forme de nombreux plongeurs et plongeuses de grande qualité et des moniteurs de haute compétence.

Les brevets de plongée

Brevets de plongeurs	Brevets de moniteurs
Plongeur 1*	Assistant moniteur
Plongeur 2*	Moniteur club*
Plongeur 3*	Moniteur fédéral **
Plongeur 4*, brevet « d'expérience »	Moniteur national ***

Les brevets de spécialisation

Brevets de plongeurs	Brevets de moniteurs
Brevet de secouriste plongeur	
Brevet costume étanche	
Brevet Nitrox	Moniteur Nitrox
Brevet Nitrox confirmé	Moniteur Nitrox Confirmé
Plongée profonde à l'air	

Les brevets d'apnée

Brevet élémentaire - S1	Moniteur apnée (LIFRAS)
Brevet moyen - S2	Instructeur apnée (CMAS)
Brevet supérieur - S3	

Tous nos brevets sont reconnus par la **CMAS**.

Quelle sera ton évolution au sein du club ?

Tu commenceras par effectuer immédiatement un baptême en piscine sous la conduite d'un moniteur. Tu évolueras à ton gré dans toute la piscine avec une bouteille de plongée sur le dos. Pendant un cours complet, on te fera connaître les joies de la vie sous-marine.

Ensuite, l'entraînement commencera en groupe de 4 à 8 personnes jusqu'au stade de ton brevet 1*. Celui-ci passé, il te permettra de pratiquer la plongée sous-marine en compagnie d'un plongeur confirmé (minimum 3*). Tu découvriras alors par toi-même les plaisirs de la plongée en carrière, en Zélande, en Méditerranée et dans les pays chauds lors de nos nombreuses sorties club.

Ton brevet 1* homologué, tu pourras, si tu le désires, t'attaquer au brevet 2* et suivre les cours de préparation à cet examen. Dès son obtention, tu pourras alors plonger avec un autre brevet 2* minimum. Attention, pour la préparation du 2* tu devras passer un examen électrocardiogramme (le formulaire est disponible sur le site www.woluplongeeclub.be).

Plus tard viendra le brevet de plongeur 3*, le plus haut brevet de plongeur. Il nécessite une préparation et un entraînement rigoureux. Le jury est présidé par un moniteur national et un fédéral extérieur au club. Après ta réussite, il te restera à gravir avec succès, les échelons du monitorat.

Mais restons-en là, pour le moment, au début de ta "carrière" de plongeur...

Les activités sportives.

L'esprit de compétition est une attitude qu'il faut exclure de la pratique de la plongée sous-marine. Mais si tu souhaites améliorer ta condition physique et mettre en valeur un esprit de compétition, trois disciplines te sont ouvertes : la plongée en apnée, les techniques subaquatiques et la nage avec palmes.

Plongée en apnée.

En Belgique, la pratique de l'apnée trouve son origine du côté de la "Chasse sous-marine". L'apnée fut pratiquée au sein de notre club dès sa création en 1964 ! Depuis plus de 17 ans, des classes spécifiques sont organisées et celles-ci on permis à plusieurs de nos membres d'atteindre de hauts niveaux, y compris lors de championnats internationaux. Prouesses remarquables quand on sait que les possibilités d'entraînement sont extrêmement limitées dans notre pays.

Le Wolu a organisé en partenariat avec Apnea Academy et la LIFRAS, la venue des meilleurs spécialistes mondiaux de la discipline, Umberto Pelizzari, William Trubridge, Federico Mana, Patrick Musimu et bien d'autres encore. Ils ont pu prodiguer leurs conseils et participer à des stages Wolu. Récemment, Cédric Bourgaux et Isabelle Gillet ont participé au Championat du monde d'apnée par équipe organisé par l'Association Internationale pour le développement de l'apnée (AIDA). Tu pourras découvrir leurs photos sur la page Facebook du Wolu !

Mais l'apnée ne mène pas nécessairement à la compétition, c'est aussi une discipline qui se pratique dans le cadre des loisirs pour acquérir une nouvelle

forme d'aisance dans l'eau, pour pratiquer la maîtrise de soi et profiter du calme et du bien-être qui résulte de cette activité.

Informations complètes sur l'apnée sur le site www.woluplongeeclub.be ou auprès d'Alexandre Van Win (alex.vanwin@gmail.com), notre responsable apnée Wolu.

La TSA

La TSA (techniques subaquatiques) est avant tout, un excellent moyen d'acquérir aisance et aquacité tout en t'amusant et pas besoin d'être un plongeur confirmé ou un apnéiste de choc pour participer. Si tu sais faire 10 mètres en apnée et un passage d'embout correct et si surtout tu as une grosse envie de t'amuser alors la TSA est à ta portée.

Plus précisément, la TSA est dérivée entre autres des techniques de plongée et des techniques de secours spéléo, la TSA c'est l'apprentissage par le « jeu » donc un complément idéal et ludique aux entraînements classiques.

La pratique des techniques subaquatiques représente un excellent moyen pour les plongeurs de s'entraîner tout en s'amusant et en continuant à apprendre des techniques qui leur seront très utiles lors de leurs prochaines plongées en eaux libres.

Informations complètes sur la TSA sur le site : http://tsa.lifras.be ou, au sein du Wolu, auprès de Georges Tôn-Quang (georges.ton.quang@gmail.com).

La nage avec palmes.

Cette discipline est pratiquée officiellement au sein de club depuis 1964. Le club est en effet un des précurseurs de cette discipline.

Dans cette discipline, le club a participé à de nombreuses épreuves aussi bien sur le plan national qu'international.

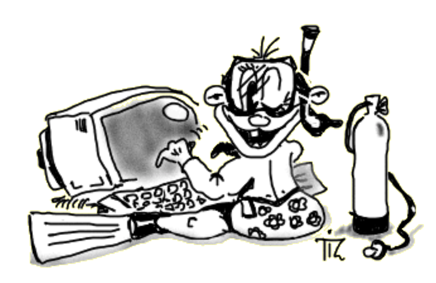
Média club
Ou comment être au courant de tout

Pour commencer, le meilleur vecteur d'information, c'est ton moniteur ou ton instructeur. N'hésite pas à lui poser tes questions, il sera sûrement au courant des grands événements qui se préparent. Tu pourras compléter ton information en lisant :

- ***le panneau d'affichage*** qui se trouve juste en face de la table accueil et qui est régulièrement mis à jour ;
- ***le Wolu Corail***, le journal du club, un trimestriel relatant la vie du club et de nos activités (barbecue, compétitions, naissances, mariages, etc…). Toi aussi tu peux y participer en nous faisant parvenir tes articles ou tes photos.

Enfin, si tu es un accro d'**Internet,** tu retrouveras toutes les informations et les photos desgrands événements de la vie du club sur notre site web : http://www.woluplongeeclub.be

Tu pourras également donner ton avis, nous communiquer une info, planifier une plongée hors calendrier sur notre forum : http://woluplongee.forumactif.com/. Pour y avoir accès, il te faudra t'inscrire et t'identifier clairement (nom, prénom).



Enfin, tu peux également nous rejoindre sur facebook en devenant membre du groupe « Wolu Plongée Club » , un groupe qui est vraiment… Like

Matériel - De quoi ai-je besoin ?

Le petit matériel piscine

C'est le seul matériel dont tu auras absolument besoin pour commencer. Il te faudra:

- une paire de palmes chaussantes ;
- un masque qui doit pouvoir tenir sur ton visage sans sangle si tu inspires légèrement par le nez. Il existe aussi des masques avec des verres correcteurs pour certaines dioptries ;
- un tuba : d'une longueur de maximum 35 cm et d'un diamètre de 1,5 à 2 cm ;
- une ceinture avec 3 Kg de plomb minimum muni d'une boucle en inox ou en plastique ;
- un bonnet de bain (obligatoire) ;
- un maillot (shorts et bermudas interdits par la direction de la piscine) ;
- éventuellement, un shorty pour les frileux.

Tu trouveras des kits piscines dans tous les magasins de plongée pour approximativement 75 euros.

Si tu es alors mordu, tu devras progressivement te procurer ce qui suit. Ne t'inquiète cependant pas du prix : le club loue des bouteilles, gilets et détendeurs, et tous les magasins de plongée ont un service de location complet. Tu pourras donc étaler tes dépenses.

Tous les ans, se tiennent également des "Puces nautiques" à Bruxelles ou ailleurs (renseigne-toi auprès des "anciens") où tu pourras faire de bonnes affaires en rachetant du matériel d'occasion et de location. Il ne faut cependant pas tomber dans l'excès, car comme dit l'adage : acheter pas cher, c'est parfois devoir acheter deux fois (car on regrettera les performances ou le modèle de la catégorie supérieure). Mieux vaut acheter dans la moyenne catégorie plutôt que de vouloir acheter le moins cher absolument. Demande conseil autour de toi ou à ton moniteur avant d'acheter.

Si tu te dédies à l'apnée…

Parles-en à ton moniteur, il te guidera dans tes achats. Il essayera de voir avec toi quels sont les accessoires communs entre l'apnée et la plongée bouteille et te conseillera pour les achats plus spécifiques à l'apnée. Par exemple, l'achat de palmes destinées à l'apnée n'est pas prioritaire. Des palmes piscines sont très largement suffisantes, idem pour le tuba, etc.

La combinaison (y compris chaussons et gants)

Elle te protège du froid de l'eau. Pour plonger dans nos régions, une épaisseur de 7 à 8mm est nécessaire. En effet, même si l'eau est à 15°C, ce qui est assez chaud ici, on se refroidit très vite !

Il y a plusieurs types de combinaisons : humides (en une ou deux pièces), semi-étanches et étanches.

Les deux premiers types sont semblables : la seule différence est que des manchons d'étanchéité limitent la circulation d'eau dans les semi-étanches. C'est

utile pour les frileux, sans être indispensable. L'intérêt des combinaisons en deux pièces est de pouvoir utiliser l'une des deux si tu plonges en eau chaude.

Une bonne combinaison est ajustée sans serrer et te laisse libre de tes mouvements. À partir de 250 à 300 euros.

Les combinaisons étanches coûtent beaucoup plus cher. Elles sont utiles si tu es frileux et/ou plonges en hiver. Ce n'est cependant pas utile à envisager pour un début. Coût : à partir de 700 euros.

Le gilet de stabilisation *(communément appelé "stab")*

C'est un instrument de sécurité et de confort : il te permet de te stabiliser (ni couler, ni flotter) ou de remonter facilement en cas de problème pour ton ou tes compagnon(s). Fais attention à ne pas choisir un modèle trop petit, son efficacité serait limitée.

Il faut veiller à avoir une purge rapide haute (toujours présente) et une autre basse (rarement absente, mais indispensable). La présence de nombreux anneaux et mousquetons est un avantage : tu pourras y accrocher ta lampe, etc. Certains gilets haut de gamme ont un lestage incorporé, ce qui est un avantage au niveau du confort.

Coût : de 300 à 750 euros, selon l'équipement et la qualité.

Le détendeur

Pièce capitale : c'est de lui que ta respiration dépend. Aujourd'hui, il n'existe plus de détendeurs de grande marque qui soient vraiment mauvais. Ils ont tous leurs avantages et inconvénients : nombre de sorties, tourelle pivotante ou non pour le premier étage; possibilités de réglage et poids pour le deuxième étage. Un premier étage à membrane est peu sensible au gel, un premier étage à piston l'est plus... mais on peut également les protéger avec des kits antigivre.

Quant au système de fixation, privilégie le système DIN au INT (étrier) : il est beaucoup plus solide et moins sujet aux fuites.

Coût : à partir de 170 euros.

La bouteille

Doit avoir un volume d'au moins 12 litres (à 200 bars de pression). En général, nous plongeons avec des 15 litres et des 12 litres. Cependant, on trouve des 5, 6, 7, 8, 10, 12, 15 et 18 l ou même des bi 2x10l ou 2x12l. À voir selon votre profil de plongée.

Des bouteilles pouvant supporter une pression de 300 bars sont disponibles sur le marché. C'est intéressant, mais veille alors à ce que tes gonfleurs attitrés (magasins) disposent d'un compresseur suffisant ! Celui que nous avons au club permet le gonflage à 300 bars, mais ce n'est pas encore généralisé. N'oublie pas que ton détendeur doit alors être compatible 300 bars !

Elle est équipée d'une robinetterie simple ou double sortie. Privilégier une double sortie dès le départ est un bon choix, car cela te coûtera moins cher que le rajout d'une deuxième sortie par la suite sur une robinetterie simple sortie. La double

sortie présente l'avantage de connecter deux détendeurs : un principal et un de secours.

Coût : de 300 à 800 euros.

La lampe

Une lampe rechargeable disposant d'au moins 1h d'autonomie s'impose comme minimum indispensable. En effet, nos eaux sont souvent sombres, et, même en Mer Rouge, tu gagneras des couleurs.

On trouve des lampes correctes à 100 euros et des très bonnes à 375 euros, pour atteindre plus de 700 euros pour les plus performantes.

Préfère toujours l'usage de batteries rechargeables nickel cadmium ou hydride plutôt que des piles jetables. Celles-ci sont toxiques pour l'environnement et coûteuses à l'usage.

L'ordinateur

Il est très utile aux paliers, car il tient compte de ton profil réel de plongée. Ce n'est pas un achat prioritaire et il t'en coûtera de 275 euros à plus de 1000 euros (pour les ordinateurs avec mélange gazeux).

Le couteau, la boussole

Ils deviennent vite indispensables. Pas besoin du couteau de Rambo ! Demande-nous donc conseil avant d'acheter. On en trouve à partir d'une quarantaine d'euros.

Des palmes réglables

Achat indispensable, car les bottillons ne rentrent pas dans une palme chaussante. Coût : environ 60 à 150 euros.

Le petit matériel

Tu pourras utiliser les mêmes tubas et masques qu'en piscine. Les palmes devront être réglables et une deuxième ceinture est très utile pour éviter de devoir ajuster son lestage à chaque fois. N'oublie pas d'acheter quelques kilos de plomb supplémentaires (environ 8kg au total).

MA PREMIÈRE PLONGÉE EN EAU LIBRE

J'ai terminé ma formation en piscine et je me prépare à plonger le week-end prochain.

QUE DOIS-JE PRENDRE AVEC MOI ?

- Ma carte de candidat brevet 1* dûment complétée.
- Si je suis mineur d'âge, il me faut une autorisation parentale et être accompagné d'un parent.
- Une copie de mon certificat médical.
- Mon logbook pour enregistrer ma plongée et faire signer mon moniteur.

ÉQUIPEMENT DE PLONGÉE OBLIGATOIRE

- Une paire de palmes
- Un masque
- Un tuba
- Une ceinture de leste en vue du palier de 3 mètres en eau douce ou en eau de mer (sans oublier que la bouteille sera presque vide)
- Une combinaison isotherme avec cagoule, gants et bottillons
- Un gilet
- Une bouteille de plongée (remplie) en ordre de ré-épreuve
- Un détendeur muni d'un manomètre

ÉQUIPEMENT RECOMMANDE

- Un couteau de plongée
- Un ordinateur de plongée
- Un compas
- Une lampe de plongée

Le club met gratuitement à ta disposition du matériel pour l'homologation de ton brevet 1*. Pour obtenir cette carte de 10 « locations gratuites », il faut t'adresser à l'accueil et déposer une caution de 50 euros. Tu pourras ensuite demander du matériel (bouteille, stab, détendeurs) au responsable matériel en piscine. Pour permettre la bonne organisation de la sortie plongée, il faut également t'inscrire le jeudi soir auprès du responsable de la sortie.

Sur place on va te désigner un chef de palanquée. Un plongeur qui ne possède aucun brevet plonge dans le but d'homologuer son brevet 1* sans dépasser la profondeur de 15m. Il doit être accompagné d'un moniteur (pour les premières plongées) ou d'un assistant-moniteur.

AU BORD DE L'EAU

Une fois les palanquées formées tu commences à préparer ton matériel sous la surveillance du moniteur, monter le scaphandre et l'essayer, ensuite mettre les instruments, le couteau, le tuba, la ceinture de plombs. Garder à la main le masque, palmes, lampe et les gants jusqu'au bord de l'eau.

Ensemble nous reverrons les signes de communication et le principe d'équilibrage des oreilles et du masque. Enfin, nous allons terminer de nous équiper sans oublier de préparer le masque (pour éviter la buée) et en prenant soin de mettre les gants en tout dernier lieu.

LA PLONGÉE

Tu te mettras à l'eau (par un saut droit : suivant l'endroit) au signal du moniteur qui lui se trouve déjà dans l'eau. Le moniteur vérifiera ton lestage à –3m et n'hésitera pas à le modifier pour que tu sois à l'aise.

Progressivement, nous partirons côte à côte. Le contact de l'eau froide peut surprendre, ce sera le moment de te rappeler tout ce que l'on t'a appris en piscine, respirer calmement, faire de temps en temps une expiration profonde, équilibrer ton gilet en avertissant préalablement le moniteur.

LE LOGBOOK

À la sortie de l'eau, le moniteur fera un débriefing et un échange d'impressions. Tu fais maintenant partie de la grande famille des plongeurs, aussi tu ne peux déroger à la tradition du « pot » de l'amitié qui sera l'occasion de faire plus ample connaissance et faire remplir ta carte de plongée par ton moniteur.

Commission de l'Enseignement

Plongée

Présidente d'honneur

SIMON Marcelle 019 63 23 91

Chef d'école

FROMONT Pierre 0477 47 16 98

Bureau de la commission de l'enseignement

Président : Raphaël BECHET
Membres : Pierre FROMONT, Philippe NEUVILLE, Johan SCHOUPS
Consultant : Roland DEGRYSE
Secrétaire : Georges GUILLAUME

Moniteurs nationaux :

GOLDSTEIN Michel	SOBOL Paul
SIMON Marcelle	ZIMMERMAN Daniel

Moniteurs fédéraux :

BECHET Raphaël	02 705 85 18	NEUVILLE Philippe	02 522 66 06
DELOBBE Jean-Robert	02 384 86 56	SCHOUPS Johan	0477 75 73 61
DEGRYSE Roland	02 771 87 21		

Moniteurs club :

APRIL Marc	0477 28 20 25	FROMONT Pierre	0477 47 16 98
CHARLIER Thierry	02 633 59 91	HERNIE Charles	0475 24 57 57
COLPAERT Jean	02 460 04 13	LEDOUX Philippe	0479 68 21 31
DARQUENNE Nicolas	0479 34 93 87	SANNEN Jos	0475 55 64 60
ERISMANN Didier	02 770 53 98	VAN ACKER Jean-Christophe	0499 53 98 18

Assistants moniteurs :

BELCHIOR Bruno	0478 98 94 00	MESMAN Josi	02 739 55 90
BOON Benoit	02 675 69 68	PALMAERTS Sébastien	02 215 40 45
BOURDILLON André	02 344 82 41	PAULUS Philippe	0477 59 84 07
COLLIN Gilbert	02 770 45 20	SCHEEN Jean-Pierre	02 660 73 52
CABARTEUX Francis	02 739 55 90	STROOBANTS Didier	0475 48 98 18
DEFRUIT Jean	0473 667 701	SERVAES Alexis	0477 43 72 17
DE RIDDER Michel	02 269 78 34	USERSTAM François	02 469 24 82
DE VISSCHER Geoffroy	0478 782 456	VANCUTSEM Alain	0475 980 979
DE WILDE Roland	02 262 32 90	VANDENHOVEN Guy	02 649 51 29
GUILLAUME Georges	02 366 90 65	VANDERIK Jean	02 772 84 97
JASPERS Nadine	02 523 60 57	VANDERMEULEN Marc	
LEFEBVRE Jean-Marie	02 384 09 62	VAN MOSNENCK Christian	0477 904 401
LEFLOT Yves	02 770 56 83	VAN THOLL Serge	
ZANEWSKI Georges	02 354 69 51		

Apnée

Responsable Apnée

VAN WIN Alexandre 0475 77 42 17

Instructeur Apnée CMAS

WEIL Michel	02 262 22 16	GENOVESE Giampiero	02 770 66 23

Moniteurs CMAS

BOURGAUX Cédric	0474 18 46 28	SERVAES Alexis	0477 43 72 17
HAP Dominique	0498 33 11 53	VAN WIN Alexandre	0475 77 42 17
MASTROLEO Felipe			

Encadrants S3

BOULANGER Frank	016 65 23 28	GERRITSMA Eric	0485 45 82 59
DEFOSSE Olivier		LEDOUX Philippe	0479 68 21 31
DE WILDE Roland	02 262 32 90	MOULIS Laurent	0496 20 41 42
FROGNET Marc		SCHOUPS Johan	0477 75 73 61

Les magasins de plongée à Bruxelles

(liste non exhaustive, par ordre alphabétique)

DSM Rue Georges Raeymekers, 47 1030 BRUXELLES Tél. 02/215.07.72 Fax. 02/216.37.33 http://www.diving-scuba-marine.com/	Heures d'ouverture : Du mardi au vendredi : de 10h à 19h Samedi: de 9h à 18h
Globe Marine Boulevard de L'humanité, 217 1620 Drogenbos Tél. 02.376.33.46 Fax. 02.376.29.07 http://www.globemarine.be/	Heures d'ouverture : Mardi au vendredi : 10h à 12h30 et de 13h30 à 19h Samedi : 10h à 18h
Harmony Rue Léon Théodore, 215 1090 Bruxelles Tél./ Fax: 02/428.09.82 http://www.harmonydiving.com	Heures d'ouverture : du mardi au vendredi : 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30. Samedi : 9h à 16h Fermé le lundi.
Javaro Chaussée d'Haecht, 84 / 2 DIEGEM Tél. 02/720.91.99 Fax. 070/420.769 http://www.javaro.be	Heures d'ouverture : Lundi : de 10h à 13h et de 14h à 18h Mardi : fermé Mercredi : de 10h à 12h et de 13h à 18h Jeudi et vendredi : de 10h à 13h et de 14h à 18h Samedi : 10h à 18h
Nemo 33 Dive Shop Rue de Stalle, 333 (Rond-point des Menhirs) 1180 BRUXELLES Tel. +32 2 333 75 05 http://www.nemo33.com/	Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi de de 11h à 20h Samedi de 10h à 19h Dimanche et jours fériés : de 10h à 19h (du 1er novembre au 30 avril) Dimanche et jours fériés : de 11h à 18h (du 1er mai au 30 octobre)

AUTORISATION PARENTALE

Je / Nous soussigné (s)

NOM : ……………………………..	NOM : ………………………………
Prénom : ……………………………	Prénom : …………………………….
Né à : ………………………….……	Né à : ……………….…………….
Le : …../…../…..	Le : …../…../…..
Adresse : …………………………………………………………… ……………… CP : ………. Localité : ……………..	Adresse : …………………………………………………………… ……………… CP : ………. Localité : ……………..
Tél.: …../………………….	Tél. : …../………………….

Père Mère / Père et mère / Tuteur (*) autorisons mon (ma) fils (fille)/pupille (*)

Nom : ……………………………… Prénom : ………………………………….
À s'inscrire au WOLU PLONGEE CLUB dont le siège se trouve Av. des Vaillants, 2 à 1200 Bruxelles.

Et ce, en vue de se préparer à la pratique de la plongée sous-marine.

Je reconnais/nous reconnaissons (*) avoir reçu toutes les informations souhaitées sur les conditions et modalités de cette activité sportive au sein de la Ligue Francophone de Recherches et d'Activités Subaquatiques (LIFRAS).

Fait à ………………………………….. le …../…../…..

Signature(s) précédée(s) de la mention "Lu et approuvé".

La petite liste

" Où comment ne rien oublier avant de partir... "

Pour éviter de stresser avant le départ et pour être certain de ne rien oublier, voici une petite *Check list*.
Elle a juste pour but d'être un aide-mémoire au moment de faire son sac. Au fur et à mesure que je place un objet dans mon sac, je le coche dans la liste.
Comme cela rien n'est oublié !

Plongée...

- ❑ Détendeur
- ❑ Stab.
- ❑ Bouteille
- ❑ Masque
- ❑ Tuba
- ❑ Palmes + chaussons
- ❑ Gants
- ❑ Combinaison
- ❑ Ceinture de plomb
- ❑ Ordinateur
- ❑ Boussole
- ❑ Couteau
- ❑ Lampe
- ❑ Essuie et maillot ;-)

Documents à ne pas oublier

- ❑ Carnet de plongée (avec cachet du club, comme preuve de paiement de la cotisation… qui procure l'assurance)
- ❑ Carte d'homologation (si tu n'es pas encore homologué)
- ❑ Documents de visite médicale
- ❑ Logbook